



## Linyit İlkokulu Rehberlik Bülteni

Değerli velilerimiz,

Yüz yüze eğitime ara verdiğimiz şu günlerde bazı öğrencilerin canlı derslere zamanında ve hazırlıklı katıldığını, bazı öğrencilerin derse katılmak istemediğini, ödev yapmayı reddettiğini siz velilerimizden duyuyoruz. Ya da bazı öğrencilerimizin çeşitli sorumluluklar almak için gayret gösterirken, bazı öğrencilerimizin şahsi basit sorumluluklarını başkalarından beklediğini gözlemliyoruz. Bu farklı davranışların sebebi her öğrencinin öz disiplinini tam olarak kazanamamış olmasıdır. Peki, nedir bu öz disiplin?

### Disiplin - Öz Disiplin

Eğitimde disiplin çoğu zaman yanlış anlaşılmuş bir kavramdır. Bazen cezayla özdeşleştirilmiş, bazen de “baskı” ile eş anlamlı olarak tanımlanmıştır. Oysa disiplin, çocuğun iyi ve kötü(doğru ve yanlış)davranışları karşısında ciddi ve tutarlı tavır takınmaktır. Disiplinde amaç, çocuğa davranışlarını düzenlenmesini sağlayacak, kendini kendini yönetme yeteneğini kazandırmak olmalıdır. Kararlı bir otoriteyle yetişen çocuk yavaş yavaş ve kendi kendine hakim olmayı yani **Öz Disiplini** öğrenir.



### Öz Disiplini Engelleyen Etmenler Nelerdir?

1. **Aşırı koruyucu anne baba tutumu** (Her şeyi onun yerine yapma)
2. **Cezalar** (Çocuğun ebeveyne karşı öfke duymasına sebep olur)
3. **Bastırcı disiplin yolları**(Bağırma, azarlama, emretme, aşağılama, alay, ad takma, tehdit, korkutma, dayak, kıyas, ailede gözdeler ilan etme vb.. )
4. **Tutarsızlık** (anne- babanın tutarsız tutumları, önce “evet” denilen şeye sonra “hayır” deme)
5. **Aşırı beklentiler** (çocuğun yaşından büyük beklentiler)
6. **Başarılarına karşı ilgisizlik, küçümseme** (takdir etmeme)
7. **Hatalarda özür dilememe** (hiçbir ebeveyn kusursuz değildir, çocuğunuza haksızlık ettiğinizi düşündüğünüzde özür dileyin ki sizden saygıyı öğrensin)
8. **Sevgiyi esirgeme**, lütfen, teşekkür ederim gibi saygı ifadeleri kullanmama



Çocuğun kişiliğinin oluşması aşamasında, iki önemli temel taşı: **ÖZGÜRLÜK VE DİSİPLİNDİR.**

## Öz Disiplin Çocuğumuza Ne Sağlar?

Öz disiplin sadece derslerde değil hayatın her alanında başarı sağlar.

1. Hayatını planlayabilmeyi
2. Hedefler koyabilmeyi
3. Zamanı yönetebilmeyi
4. Vazgeçmeyip mücadele etmeyi
5. Sağlıklı olmayı
6. Sorumluluk sahibi olmayı
7. Teknolojiyi bilinçli kullanmayı
8. Davranış problemlerini önlemeyi sağlar.



## Çocuklarda Öz Disiplin Sağlama Yolları Nelerdir?

**Tutarlı olmak;** Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır

**Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;** Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi

bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Burada büyük ödüller vermeyi kesinlikle önermiyoruz. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

**Sınırlar koymak;** Kurallar basit, anlaşılır ve gerekli olmalıdır. Çocukların unutacağı gereksiz, şaşırtıcı kurallara gerek yoktur.

**Problemi kendi çözme konusunda çocuğunuza büyüdükçe daha fazla inisiyatif vermek;** Okul çağı çocuklarında öz disiplin sayesinde işleri takip etme ve sonuçlandırma becerisi artar. Çocuğunuzun ödevlerinde her geçen gün daha fazla inisiyatif almasını sağlayın. O ödevini yaparken başında dolaşıp çocuğunuzu bunaltmayın, bütün soruları cevaplamış mı diye takip etmeyin. Size soru sorduğunda yardımcı olun, ilginizi gösterin ama eğer sizden yardım istemeden önce çözüm için uğraşmasını isteyin. “Anneme sormadan önce anlamadığım şeyin ne olduğunu keşfettim” mutluluğunu yaşamasına izin verin. (1.sınıf öğrencileri için ödevleri tek başına yapması konusunda acele etmeyin.)

**Yarını düşünmesini ve gelecek planı oluşturmasını teşvik etmek;** çocuğunuzun kendine kısa ve uzun vadeli hedefler koymasına yardımcı olun. Kısa vadeli hedef olarak hafta sonu ödevlerini zamanında bitirmek, uzun vadeli hedef olarak bir meslek belirlemek olabilir. Meslek hedefinde çocuğunuzun hayallerine saygı duyun, müdahale etmeyin.

**Sorumluluk geliştirmek;** Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin. Örneğin kendi çantasını hazırlaması, kendi bitkisini yetiştirmesi, sofranın hazırlanmasına yardım etmesi vb. istenebilir.

**Zamanı yönetmeyi öğretmek;** çocuğunuzdan beklediğiniz davranışlarda saati kullanın. Örneğin parkta oyun oynarken “5 dk. sonra eve döneceğiz, o zamana kadar biraz daha oynayabilirsin” ya da “odanı bakalım 10 dakikada toplayabilir misin?” gibi ifadeler kullanılabilir.



**Ayrıntılı bilgi ve danışma için rehberlik servisine başvurabilirsiniz. Randevu için sınıf öğretmeniniz ya da sınıf temsilcinizle iletişime geçiniz.**

